

***Relación teórica entre los conceptos de autogobierno y eficacia desde  
Michel Foucault y los autores del método analítico: su aplicación en las  
psicoterapias ascéticas***

***Juan Pablo Ríos Velásquez***

***Trabajo de grado presentado como requisito parcial para optar al título de  
psicólogo***

***Asesora: Marda Ucaris Zuluaga Aristizábal***

***Coasesor: Horacio Manrique Tisnés***

***Medellín  
Universidad EAFIT  
Departamento de psicología  
2020***

## Tabla de contenido

<b>PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA .....</b>	<b>- 2 -</b>
<b>Descripción y contextualización: .....</b>	<b>- 2 -</b>
<b>Objetivos: .....</b>	<b>- 5 -</b>
<b>Objetivo general.....</b>	<b>- 5 -</b>
<b>Objetivos específicos:.....</b>	<b>- 5 -</b>
<b>DISEÑO METODOLÓGICO .....</b>	<b>- 5 -</b>
<b>Tipo de estudio:.....</b>	<b>- 5 -</b>
<b>Criterios de revisión documental: .....</b>	<b>- 7 -</b>
<b>Plan de análisis de la información .....</b>	<b>- 8 -</b>
<b>Articulaciones .....</b>	<b>- 8 -</b>
<b>Autogobierno.....</b>	<b>- 8 -</b>
<b>Validez .....</b>	<b>- 12 -</b>
<b>Psicoterapias ascéticas.....</b>	<b>- 16 -</b>
<b>El autogobierno y eficacia: su aplicación en las psicoterapias ascéticas. ....</b>	<b>- 20 -</b>
<b>Conclusiones.....</b>	<b>- 29 -</b>
<b>Bibliografía.....</b>	<b>- 31 -</b>

## **PLANTEAMIENTO DEL PROBLEMA**

### **Descripción y contextualización:**

El tema del cuidado de sí se ha venido estudiando desde la antigua Grecia, desde los primeros diálogos platónicos hasta los textos del estoicismo tardío en Epicteto y Marco Aurelio, entre otros autores. El mayor exponente de esta época fue Sócrates con el aforismo célebre de: “conócete a ti mismo”. Este, a su vez, era un tema que no podía ser separado del ethos y de la moral, es decir, de la filosofía misma, ya que en esa época eran sus principales objetos de estudio. El cuidado de sí constituía la libertad cívica en el mundo greco-romano. En las épocas modernas, el cuidado de sí ha cambiado un tanto en su significado, como Michel Foucault lo pone de manifiesto en el cristianismo, porque, en el cristianismo, realizar su salvación es también una manera de cuidar de sí. Pero paradójicamente también implica una renuncia de sí. Y, en términos generales, Foucault (1984), plantea:

Es interesante ver que, en nuestras sociedades, al contrario, a partir de cierto momento -y es muy difícil saber cuándo se produjo esto-, el cuidado de sí ha devenido algo un poco sospechoso. Ocuparse de sí ha sido, a partir de cierto momento, denunciado de buen grado como una forma de amor de sí, una forma de egoísmo o de interés individual en contradicción con el interés que hay que tener hacia los otros o con el sacrificio de sí, que es necesario (diálogo con H. Becker, R. Fornet-Betancourt, A. Gómez-Müller, 20 de enero de 1984).

Michel Foucault conceptualiza el cuidado de sí como el acceso del sujeto a cierto modo de ser, es decir, a las transformaciones que este debe hacer de sí mismo para acceder a ese modo de ser. Y este modo de ser es un modo de ser más libre que le permita al sujeto tomar una posición diferente en su vida, saber cuáles son las verdades que lo constituyen y los deseos que lo habitan. Ya que con este conocimiento de sí podrá tomar decisiones en su vida que no le generen sufrimientos innecesarios, a él y a su entorno social. El proceso de conocer de sí se incorpora como un estilo de vida, como lo planteaba Sócrates. El autor plantea el autogobierno como un ejercicio de sí sobre sí por el cual uno intenta elaborarse, transformarse y acceder a un determinado modo de ser, para luego, de esta manera, superarse y dominar en sí a los deseos o apetitos que no nos dejan ser libre, en la medida de que ser libre es ser esclavo de uno mismo y de sus deseos, por lo cual se establece consigo mismo una cierta relación de dominación, de maestría, que se llama poder, mandato. Y es el poder sobre sí el que va a regular el poder sobre los demás. Esta actitud de saber de sí también se entiende como una ética, que sería una manera de ser y de conducirse en la vida.

En el área clínica de la psicología, se ha tratado de establecer qué tan eficaz son las psicoterapias de las diferentes escuelas psicológicas. Pero esta medición de la eficacia se centra más en el tratamiento de la psicopatología y, en menor grado, en los efectos colaterales que suceden en la estructura psíquica, como lo son el autogobierno o conocimiento de sí. Los conceptos como conocimiento de sí, autogobierno, autocontrol y autoeficacia son en su mayoría transversales a las psicoterapias ascéticas o de larga duración. En las psicoterapias cognitivas y psicoanalíticas, encontramos que autores como Albert Bandura, Aaron Beck, Michel Foucault y Sigmund Freud han trabajado los conceptos de autogobierno y del conocimiento sobre sí. Pero poco se ha

documentado cómo una psicoterapia ascética puede favorecer que sus pacientes se conduzcan de una manera óptima en la vida.

Lo anterior implicaría la construcción de un autogobierno que haría al sujeto más eficaz para abordar su vida; este autogobierno sería a su vez un resultado del proceso de una construcción activa que realiza el paciente de sí mismo y del conocimiento de su deseo, como lo indica Foucault (1984, p. 276). Y esto le podría llevar a tomar mejores decisiones, a contemplar la vida sin rigidez cognitiva y a desarrollar una ética que le permita el despliegue adecuado de su ser para así ahorrarse sufrimientos indeseados. La contrastación contribuye a no tener o a no desarrollar la rigidez cognitiva, ya que la contrastación relaciona dos niveles: el de la teoría y el de la práctica, pues no se pregunta ya sólo por la consistencia interna de un discurso sino por su eficacia, entendida como los efectos que produce sobre la experiencia (discursiva y empírica).

Hay ideas que con sólo formularse producen efectos en quienes las escuchan: efectos de aceptación o rechazo, de asombro, de desconcierto, de motivación, de transformaciones subjetivas, por lo cual resulta pertinente buscar cómo se relacionan estos conceptos teóricos: autogobierno, eficacia y psicoterapias ascéticas. Además, no son conceptos mutuamente excluyentes teórica y conceptualmente hablando, y se suma a ello la poca investigación que se puede encontrar sobre la relación entre estos constructos teóricos.

Teniendo en cuenta los elementos mencionados, surge la siguiente pregunta de investigación: ¿Cuál es la relación teórica entre los conceptos de autogobierno y eficacia desde Michel Foucault y los autores del método analítico desde la perspectiva de su aplicación en las psicoterapias ascéticas?

## **Objetivos:**

### **Objetivo general**

- Comprender la relación teórica entre los conceptos de autogobierno y eficacia desde Michel Foucault y los autores del método analítico desde la perspectiva de su aplicación en las psicoterapias ascéticas.

### **Objetivos específicos:**

- Identificar los presupuestos que subyacen en el concepto de autogobierno.
- Identificar los presupuestos que subyacen en el concepto de eficacia.
- Establecer las aplicaciones y vínculos del autogobierno y la eficacia en las psicoterapias ascéticas.
- Describir la relación entre el concepto de autogobierno y las psicoterapias ascéticas.

## **DISEÑO METODOLÓGICO**

### **Tipo de estudio:**

Los estudios documentales se basan en el análisis teórico de un constructo y/o la evidencia empírica que soporta el constructo. Existen varias modalidades de investigación documental según Letelier, Manríquez, Rada (2005) entre ellas las revisiones sistemáticas (RS): Son aquellas que

resumen y analizan la evidencia respecto de una pregunta específica en forma estructurada, explícita y sistemática. Típicamente, se explicita el método utilizado para encontrar, seleccionar, analizar y sintetizar la evidencia presentada (p 37). Entre los los diferentes tipos de revisiones sistemáticas, se encuentra la revisión sistemática cualitativa, la cual se aplica cuando se presenta la evidencia en forma descriptiva, sin análisis estadístico y meta-análisis. (Letelier, Manríquez, Rada, 2005, p. 37). Este trabajo sera de tipo monografico, es decir que se centra en un tema particular y concreto, donde se desarrolla y profundiza en el tema de interés, por lo cual este trabajo no se desarrollará de forma panoramica, así como lo afirma Eco (1988): “ Una monografía es el tratamiento de un sólo tema y como tal se opone a una «historia de», a un manual, a una enciclopedia, no tiene la intención de ser un estudio panoramico” (p 29).

La perspectiva cualitativa está relacionada con los paradigmas de la crítica social, constructivista y el dialógico, su principal interes es la comprensión e interpretacion de la realidad con el interés práctico de examinar la realidad tal como se presenta. Como lo afirma Martínez (2011): “La investigación cualitativa esencialmente desarrolla procesos en términos descriptivos e interpreta acciones, lenguajes, hechos funcionalmente relevantes y los sitúa en una correlación con el más amplio contexto social” (p 11). Teniendo en cuenta lo anterior, este trabajo se enmarcó en un primer momento en los estudio de revisión cualitativa pero gracias a la asesoría de la profesora Marda Ucaris Zuluaga Aristizabal y del profesor Horacio Manrique Tisnés se pasó de una revisión sistemática planteada en un primer momennto en el anteproyecto a una cualitativa y en profundidad de tres textos en los que aparecen los temas de interés y, a partir de allí, se elaboraron tres ensayos temáticos y uno articulador en los cuales se da cuenta las elaboraciones hechas bajo supervision de los asesores, todo esto realizado bajo los alcances y

criterios de un trabajo de grado en pregrado. Este trabajo, por estar fundamentado en la investigación cualitativa, no parte de una hipótesis y no se busca comprobar teorías existentes.

### **Criterios de revisión documental:**

Este trabajo fue surgiendo a partir de las experiencias que he tenido durante las clases en el pregrado, donde tuve mis primeros encuentros con los asuntos de mi investigación y con sus respectivos autores. De este encuentro me surgieron varias inquietudes y preguntas que ahora trato de resolver. Así, se revisarán fuentes bibliográficas de información primaria de los autores referidas a libros, capítulos, reseñas y artículos. durante el periodo comprendido que empieza con Foucault en 1984 con *La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad*, (diálogo con H. Becker, R. Fornet-Bentancourt, A. Gómez-Müller, 20 de enero de 1984). Y termina con el trabajo de Lopera (2006). *Psicología ascética y psicología epistémica*. También se incluyen fuentes bibliográficas de información secundaria de los expertos que discuten sobre el autogobierno y la eficacia.

El trabajo se basa principalmente en la lectura y análisis de los siguientes trabajos publicados en español: Foucault, M. (1984). *La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad* (diálogo con H. Becker, R. Fornet-Bentancourt, A. Gomez-Müller, 20 de enero de 1984). *El método analítico, capítulo 1*, de los autores Juan Diego Lopera, Carlos Arturo Ramírez, Marda Ucaris Zuluaga y Jénifer Ortiz, en el año 2010. Lopera (2006). *Psicología ascética y psicología epistémica*. Ramírez, C. (1991). *El método científico en el psicoanálisis*. La investigación inicia entonces en el año 2019-2 y finaliza en 2020-1 .



## **Plan de análisis de la información**

- El análisis de las fuentes seleccionadas toma como punto de referencia las ideas del conocimiento de sí de Michel Foucault. La obra fundamental de éste se estudiará realizando un resumen de cada capítulo con las respectivas citas que hagan alusión al planteamiento del problema, y ubicando las recomendaciones hechas por el autor en relación a otras fuentes bibliográficas relevantes sobre el tema. Además, al final, después de la realización del trabajo descrito, se hará un comentario minucioso en función del resumen hecho, las citas recopiladas y la pregunta de investigación planteados en el proyecto.
- Fichaje bibliográfico – en el cual se incluye resumen y recopilación de citas en relación al autogobierno y la eficacia– de las fuentes primarias y secundarias retomando la siguiente información: nombre y apellido del autor(es); año de publicación; título del libro, artículo, ensayo o reseña; nombre de la editorial o revista; lugar de publicación; volumen, número y páginas.

## **Articulaciones**

### **Autogobierno**

En esta sección se pretende abordar el concepto del autogobierno desde la perspectiva de Michel Foucault. Este autor habla sobre las prácticas del cuidado de sí, las cuales se refieren al tipo de prácticas que se realizan sobre uno mismo, más exactamente del orden de lo anímico como, por ejemplo; alimentarnos, escribir, hablar con otros de determinada manera, etc. Están ligadas con un

objetivo netamente espiritual. Esto teniendo en cuenta que las prácticas anteriormente descritas son acciones que hacemos sobre nosotros y que van ligadas en muchos casos con nuestra supervivencia física o espiritual, como lo son las prácticas de alimentarnos, en tanto algunas religiones prohíben a sus seguidores comer cierto tipo de carne, ayunar ciertos días o comer de diferentes formas y maneras, con propósitos ligados a su fe espiritual. Foucault entiende lo espiritual como las transformaciones que van sucediendo en el sujeto; en donde el sujeto parte desde su actual modo de ser y, a medida que este se conoce a sí mismo, junto con otras prácticas del cuidado de sí, va accediendo a otro modo de ser. Entre los caminos que podemos encontrar para acceder a este nuevo modo de ser están las psicoterapias acéticas. Lo anterior nos permite diferenciar las prácticas ascéticas de otras prácticas, puesto que las prácticas no ascéticas, no son ejercidas con el objetivo de lograr una transformación espiritual sino con la intención de mejorar una habilidad o competencia específicamente (como, por ejemplo, prácticas de comprensión lectora ligadas a mejorar la habilidad de leer más rápido o mejorar la capacidad de comprender). Desde la perspectiva de Foucault, las prácticas acéticas van ligadas al conocimiento de sí. Las prácticas de sí se podrían llamar prácticas ascéticas. Estas prácticas se desarrollan con un maestro o un guía el cual le facilita al sujeto cierto conocimiento y procedimiento práctico para que pueda alcanzar la realización deseada de sí mismo. Dichos procedimientos están enmarcados en la obtención de un objetivo espiritual, ya sea moderar el sufrimiento, ser feliz, ser virtuoso. Estos objetivos tienen en común que son metas de orden subjetivo que se refieren a un estado de plenitud o sosiego, en los cuales el sujeto no nace en ellos, sino que hay que trabajar para llegar a dichas instancias.

Estas prácticas del cuidado de sí nos permiten formarnos debido a cierto conocimiento sobre nosotros mismos y nos dan acceso a conocer las verdades y normas en las cuales estamos inscritos por nuestra pertenencia a una sociedad y, así, conocer qué posiciones asumir frente a estas. Las

prácticas del cuidado de sí también nos permiten identificar y analizar las relaciones de poder en las cuales estamos participando y ejerciendo, Foucault (1984) se refiere a las relaciones de poder como:

En las relaciones humanas, cualesquiera que sean -trátase de comunicar verbalmente, como lo hacemos ahora, o trátase de relaciones amorosas, instituciones o económicas-, el poder está siempre presente: yo quiero decir la relación en la cual uno quiere intentar dirigir la conducta del otro. Estas Son, entonces, relaciones que se pueden encontrar en diferentes niveles, bajo diferentes formas; estas relaciones de poder son relaciones móviles, es decir que pueden modificarse, que no están dadas de una vez para siempre (p. 269).

En lo cual nos da entender que los sujetos, dependiendo del tipo de rol que representan en la sociedad, tienen ya una forma de relacionarse configurada con los demás; en este sentido puede ser ilustrativo pensar que no es lo mismo la relación que tiene un sujeto con su hijo que la relación que tiene con su madre: en la primera relación se podrá sentir con autoridad de corregir a su hijo, mientras que en la segunda podrá sentir que debe acatar las enseñanzas de su madre. De acuerdo con la anterior definición de la relación de poder como la capacidad en la cual los individuo influyen en la conducta del otro de manera recíproca, se debe reflexionar sobre cómo evitar someter al otro desde nuestros deseos, ya que se puede pasar o convertirse en un estado de dominación donde la relación de poder no tiene cabida por lo cual implica también una revisión exhaustiva de nuestros propios deseos y pasiones, debido a que podemos ser sometidos por estos y someter a los demás con base en ellos, como son, por ejemplo, el deseo sexual o la pasión de ser admirado y respetado. Desde estos deseos y pasiones se establecería una relación configurada con el otro con el propósito de saciar dichos impulsos, lo cual es una forma de esclavitud. Lo anterior implica

establecer consigo mismo un tipo de relación de autocontrol. Por medio del conocimiento de sí y de las prácticas del cuidado de sí, se crea la capacidad en términos de un *logos*, de donde se obtiene el poder para la autorregulación, actuando de manera inconsciente y algunas veces consciente. El *logos*<sup>1</sup> estaría constituido de un saber práctico adquirido de las prácticas del cuidado de sí y este saber práctico a su vez conlleva cierta carga emocional o afectiva que, junto con la conciencia producida por el conocimiento de sí, genera el cultivo necesario para que dicha autorregulación surta efectos en el sujeto.

A partir de dichas reflexiones, podemos tener un cierto grado de libertad<sup>2</sup> más amplio. Y así constituirnos como sujetos activos, tomando o rechazando verdades ya establecidas en la sociedad, tomando conciencia de nuestros deseos y de los tipos de relaciones que tenemos establecidas. De este modo podemos estar en la capacidad de dar a luz a nuestras propias verdades.

Por todo lo anterior, las prácticas de sí constituyen un *ethos*, es decir, una forma de ser y de proceder consigo mismo, con los demás y con la sociedad en general. El tipo de relación creado consigo mismo implica una construcción activa de nuestra constitución, es decir: la construcción de nuestros valores, verdades, creencias, comportamientos entre otros, los cuales representan nuestros ejes de referencia con los que nos posicionamos de determinada manera frente a la vida. Y así poder reconocer nuestros nuevos y antiguos deseos, las normas de nuestra sociedad y los juegos de verdad en los cuales estemos inscritos. Los juegos de verdad desde Foucault (1984) se

---

<sup>1</sup>Sobre el Logos, plantean los autores Lopera, Zuluaga, Manrique y Ortiz (2010): “el espíritu es el principio universal articulante, el logos que ordenan lo existente y es, por tanto, razón cósmica. El alma sería una de las formas del espíritu, su expresión materializada en un organismo humano inmerso en un medio cultural [...] desde esta óptica, el alma es el espíritu encarnado, la cultura encarnada” (p. 8).

<sup>2</sup> En términos de Foucault, la libertad se refiere a la capacidad de reconocer nuestras pasiones y no doblegarnos ante estas, de esta manera implica también la no dominación de los otros bajo nuestros deseos ni tampoco ser dominados bajo los deseos propios o de los demás.

entienden como las reglas (o conjunto de procedimientos) con las cuales se produce la verdad en diferentes campos como en la ciencia, en las instituciones o prácticas de control social. Los juegos de verdad se plantean en la cuestión de quién dice la verdad, cómo la dice y por qué la dice, también tienen una relación directa con los juegos de poder en la medida en que se pueden expresar como ganancias o pérdidas o validación o no validación (p. 275). El sujeto siempre está en constante cambio y nunca es el mismo, es decir, somos de una manera diferente cuando ocupamos roles como por ejemplo de alumno, profesor o hermano. De esta manera, dichas prácticas de cuidado de sí constituyen una forma de autogobierno, una forma de construir ciertos criterios y reglas para conducirse de manera consciente por la vida.

### **Validez**

En esta sección se desarrolla el concepto de *validez* desde la perspectiva del método analítico, entendiéndolo según Ramírez (1991) como “la aplicación del método científico al análisis de un discurso” (p.4). Un método se refiere a la sistematización de un proceder o un actuar con el fin de llegar a un objetivo. Por su parte, analizar hace referencia a la distinción de las partes del objeto que queremos abordar, con el objetivo de entender su naturaleza desde sus particularidades. Algunos autores como González (2012) y Ramírez (2008) afirman que el método por excelencia utilizado por Aristóteles fue el método analítico. El método analítico es utilizado con el fin de comprender un discurso, mediante los procesos de entender, criticar, contrastar e incorporar. Según Ramírez (1991):

1. *Entender*: hace referencia a la capacidad de comprender la lógica interna y ser capaz de discernir el sentido de un discurso.

2. *Criticar*: según Lopera, Ramírez, Zuluaga y Ortiz (2010), consiste en una comparación interna y externa a un discurso; en la contrastación interna se estudia la consistencia, la recurrencia, la complementación entre las diferentes partes del mismo discurso; en la parte externa, se compara el discurso con otros del mismo autor o de diferentes autores.
3. *Contrastación*: se refiere a la verificación del discurso en la práctica de forma empírica o discursiva. La forma empírica hace referencia a la contrastación entre la teoría y la práctica, por medio de experimentos y observaciones, esta forma es utilizada para corroborar por ejemplo que una hipótesis o conjetura sea congruente con la realidad, como algunas leyes de Newton. En la contrastación discursiva se compara la hipótesis con el propio discurso y se compara con otras teorías. En este caso se compara la hipótesis o conjetura con la propia teoría de donde deriva y con otras teorías afines, como es el caso en la filosofía.
4. *Incorporar*: la incorporación sucede cuando el método se adopta como un modo de ser y un estilo de vida, el cual se incorpora por medio de la práctica reiterada. Como lo cita Ramírez(1991) “El concepto de ‘hábito’, tan importante para Aristóteles indica que un modo de ser se adquiere (incorpora) a partir de la aplicación reiterada —la puesta en práctica— de unos principios que se consideran deseables para el actuar” (p. 5).

El método analítico, en tanto es un método científico, es considerado un *ethos*, es decir, un camino o modo de ser y proceder ante la vida. Para aprehender el método se requiere de un maestro o guía, con el cual se va incorporando a medida que se pone en práctica, ya que el método esta

atravesado por saberes formales, como la teoría en la cual se sustenta, y saberes de orden práctico que solo se adquieren en la *praxis*, por lo cual el método analítico requiere ser incorporado y ser adoptado como un estilo de vida, ya que en cierto grado todas las personas analizan, desde cosas cotidianas hasta en negociaciones financieras bancarias complejas, pero no todas son analíticas. Una persona analítica es quien aplica el método en su propio discurso y lo toma como un estilo de vida. Por lo cual un analítico es alguien que lo haya incorporado, es decir, alguien que lo haya aplicado a su propio discurso, fragmentándolo, criticando y analizando hasta donde sea posible; esto se entendería como un escrutinio exhaustivo de del discurso propio donde la persona sienta que sea satisfactorio este análisis, ya que el análisis se podría prolongar por un largo tiempo, la persona debe ser consciente hasta donde es pertinente llegar de acuerdo a sus recursos afectivos, sociales y económicos. Así podrá estar en la capacidad de empezar a escuchar los sucesos de su vida cotidiana al igual que su propio discurso, con el fin de identificar la forma de ser y de proceder conforme a lo que espera ser.

Durante todo el análisis de los sucesos cotidianos surgirá la pregunta de: ¿qué tan eficaz es mi discurso y mi hacer frente a las circunstancias de la vida?, teniendo en cuenta que el sujeto que se pregunta esto ya ha pasado un proceso de análisis y de conocimiento de sí, adquiriendo el método analítico como un estilo de vida. Por lo cual una forma de proceder frente a esta inquietud sería utilizando como criterio la *validez*, que se evalúa a partir de dos aspectos ligados al método científico: la *consistencia* y la *eficacia*. El método científico desde una perspectiva positivista se refiere a un conjunto de pasos sistematizados y formalizados: observación, hipótesis, experimentación, teoría y conclusiones. Con el cual se busca crear conocimiento, entender al mundo y crear leyes sobre la naturaleza. Mientras que desde otra perspectiva paradigmática el método científico es “la contrastación dialéctica entre la teoría y la práctica” (Ramírez, 1991, p.

35). En la contrastación entre la teoría y la práctica, la teoría puede influir en la determinación de la práctica y la práctica puede modificar la teoría, sucediendo así una transformación mutua. Esta experiencia puede ocurrir de dos formas; *discursiva* y *empírica*. Los parámetros o procedimientos de este método han sido ligados a cada época histórica al igual que los parámetros de lo que se considera ciencia o no.

La consistencia en el método analítico en tanto método científico, según Ramírez (1991), hace referencia a la evaluación de la coherencia de la conjetura con la teoría en la cual está inscrita dicha conjetura, evidenciando si es incongruente, contradictoria o consistente (p.3). También implica una comparación entre dos discursos exteriores, entre el propio y el de la sociedad, por ejemplo. Todo lo anterior se engloba en el proceso de la crítica mencionado en el párrafo anterior. Por su parte, la evaluación de la eficacia consiste, según Ramírez (1991), en observar, verificar, medir los efectos que las hipótesis producen en el orden práctico, los efectos obtenidos pueden convalidar o invalidar una hipótesis (p. 3). Por lo general, muchas decisiones o comportamientos producen resultados a largo plazo. Con esto se corre el riesgo de perder el origen de las acciones y pueden atribuirse erróneamente a las acciones más recientes que este relacionadas con las problemáticas. Por ejemplo, si un padre compra un arma y, luego de un tiempo, su hijo le dispara a un compañero accidentalmente, se podría cuestionar por qué el hijo pudo acceder al arma, pero sin cuestionaría por qué el padre tomó la decisión de comprar el arma y tenerla en su casa en primer lugar.

Este rastreo de la eficacia serviría para conocer de qué forma procedemos y evaluar de una manera objetiva nuestras acciones (desde algunos criterios y parámetros ya sean de origen propios o tomados de nuestra cultura) y asumir de manera responsable sus consecuencias. Poder evidenciar



qué tan eficaz ha sido nuestro proceso hace parte de adoptar el método analítico como un estilo de vida.

### **Psicoterapias ascéticas**

La psicología es una disciplina que tiene como objeto de estudio la psique; este estudio es abordado desde dos paradigmas principales: ascético y epistémico. Las psicologías acéticas, según Lopera (2006), “subordinan la construcción del conocimiento del alma al logro de la transformación o ascesis, [mientras que] las psicologías epistémicas encontraban en un método sistemático el camino para la construcción de un conocimiento “verdadero” sobre el psiquismo” (p. 77). En las psicologías acéticas podemos encontrar el humanismo y corrientes psicoanalíticas, en las epistémicas podemos encontrar la psicología cognitiva y el conductismo. En principio la psicología de orden más científicista tenía como objetivo la construcción del conocimiento sobre la psique y no su tratamiento. A comienzos del siglo XX, los eventos históricos le demandaron a la psicología la aplicación de sus conocimientos y, por lo tanto, el desarrollo de tratamientos para el alma.

La palabra terapia hace referencia a un cuidado o un tratamiento, por ejemplo, de una gripe o de una fractura, y la palabra psique hace referencia al alma, por lo cual, la psicoterapia se refiere a los procedimientos, tratamientos y cuidados del alma. La psicoterapia ha estado basada, desde sus inicios en un objetivo espiritual, como lo expresan los autores Ramírez, Lopera, Zuluaga, Ramírez, Henao y Carmona (2014):

(...) la psicoterapia ha estado asociada desde sus orígenes con un propósito espiritual en sentido amplio, con la ascesis subjetiva de la inquietud de sí (*epimeleia heautou*) y no solamente con una intención curativa puntual, localizada, sintomal , como sería el caso de algunos procedimientos llamados también psicoterapéuticos -quizás importantes- que se basan en la manera médica de proceder, más relacionada con el *iatrike* (p. 186).

Este principio espiritual le fue atribuido a los filósofos griegos, y se refiere a un tratamiento mucho más psíquico que físico, y se diferencia de los procedimientos curativos destinados al cuerpo, como lo son la psiquiatría y la fisiatría. Por lo anterior, los tratamientos espirituales no requieren instrumentos físicos como el bisturí o un reanimador cardiaco para tratar al alma, más bien se utilizan elementos y técnicas de orden más simbólico, como la palabra, la lectura, la confrontación entre otras. Pero estas diferencias no quieren decir que en la psicología clínica se haga una distinción tajante del cuerpo y del alma, sino que esta relación se considera una relación dialéctica. Incluso se puede tomar cuerpo y alma como dos caras de una misma moneda.

Del conocimiento de la psique se han derivado varios tipos de psicoterapia, que pretenden tratar o cuidar el alma según su objetivo de acuerdo con el paradigma al cual esta inscritas, es decir, buscan cambiar los pensamientos o conductas, promover el conocimiento de sí, reducir el sufrimiento o propender por la transcendencia. De acuerdo con los anteriores objetivos, las psicoterapias se pueden dividir en terapias sintomales y terapias ascéticas. En las terapias ascéticas, la cura o el tratamiento está ligado a una revisión exhaustiva de sí, es decir a la pregunta socrática, ligadas también con la búsqueda a la verdad como lo afirman los autores Ramírez, Lopera, Zuluaga, Ramírez, Henao, Carmona (2014):

(...) se refieren a todas aquellas prácticas que, desde la antigüedad, conciben el cuidado del alma como un aspecto que ha de basarse en una revisión exhaustiva de la existencia del sujeto, coincidiendo con la *epimeleia heautou* o inquietud de sí, con la búsqueda espiritual para acceder a la verdad y por esa vía transformarse (p186).

Esta vía ascética implica una emancipación del sujeto y dicha revisión por lo general toma tiempo haciendo que este camino sea un poco más demandante en este sentido. El saber al que llegaría el sujeto no sería un saber formalizado o que le preexiste, sino un saber construido por el sujeto mismo. Por su parte, las psicoterapias sintomales se interesan en focos o problemas específicos, donde la revisión de sí no se prioriza; en algunos casos pueden ser más sistematizadas a la hora de proceder y no apelan a la formación existencial como lo describen Ramírez et al. (2014): “corresponden a aquellas formas de proceder que se han interesado pragmáticamente en resolver una problemática específica, siguiendo muchas veces un modelo médico y resaltando , en primer término, la curación de síntomas y no la formación existencial o espiritual.

La propuesta ascética enfatiza, como se ha dicho, la formación espiritual. En la antigüedad, la principal forma de investigar la cuestión del alma fue mediante la indagación sobre la virtud, entendiendo virtud como excelencia humana, excelencia en la cual se necesita cierto saber para conducirse por el camino de la virtud como lo expresa Juan Diego Lopera (2006): “Este saber fundamental tenía que ver con la sabiduría propia de aquél que obraba correctamente, poseía el saber para actuar con templanza, valentía, moderación, bondad, etc.” (p. 76). Estos saberes descritos por Lopera eran especialmente esenciales para conducirse por la vida y constituían un modo de proceder y de ser, el cual siempre estaba en construcción. Este fue uno de los modos optados por los griegos para trabajar sobre su alma en aras de ser cada vez mejores en sus

sociedades y consigo mismo. Como lo menciona Nussbaum (1995, p. 59; citado por Lopera 2006, p. 77) “el hombre virtuoso vivía un proceso de transformación y cuidado de su propio ser —y, por ende, de cuidado del ser de los otros, lo que otorgó vital importancia al proceso de conducción del alma, que los griegos llamaban psuchagogia”.

A la hora de sistematizar este conocimiento sobre el alma, se encontraron con que hay saberes que no se pueden formalizar o teorizar, saberes que hacen parte de la práctica. Esto quiere decir que no se podía transmitir la virtud teóricamente; como Sócrates lo afirmó, para adquirir la virtud hay que ejercerla en la práctica ya que no se es virtuoso sólo por saberlo teóricamente, en tanto dicho tipo de saber escapa a los principios generales de la formalización. No es posible mediante un conocimiento sistemático, plasmado en libros, sino a través de una experiencia concreta, en compañía del hombre sabio que transmite su saber en la vivencia cotidiana con el discípulo o aprendiz (Lopera, 2006. P. 77).

En la psicología se ha abordado el saber de dos formas: por un lado, se ha tratado de sistematizar el conocimiento mediante los parámetros del paradigma científico, el cual busca teorizarlo y formalizarlo. Por otro lado, se ha asumido una forma de proceder que tiene como objetivo la ascesis subjetiva, es decir, la transformación del alma o del ser, en dónde se puede acceder a otro modo de ser como lo menciona Foucault (2000, p. 258, citado en Lopera, 2006, p.78) al afirmar que el ascetismo debe ser entendido en “un sentido muy general, es decir, no en el sentido de una moral de la renuncia sino el de un ejercicio de sí sobre sí por el cual uno intenta elaborarse, transformarse y acceder a un determinado modo de ser”.

Las psicoterapias ascéticas se fundamentan en este saber no formalizado, en donde la relación terapeuta y paciente (analizante, cliente o discípulo, de acuerdo con cómo se nombra en diferentes corrientes) es clave a la hora de transmitir dicho método o forma de proceder para acceder al conocimiento sobre sí. Al contrario de las psicoterapias en las cuales no se busca un despliegue del ser como tal, sino que se centran en objetivos específicos, más delimitados, es decir, buscan aliviar sufrimientos o problemas psíquicos sin recurrir a que el sujeto realice exhaustivamente una revisión de sí.

A manera de conclusión, es posible decir que las psicoterapias no ascéticas, o focales, parten de diferentes paradigmas científicos para construir o formalizar el saber sobre la psique, de los cuales parten para abordar y tratar los problemas o sufrimientos de los sujetos. Si bien las psicoterapias ascéticas también cuentan con un grado de formalización, éstas reconocen que hay saberes que se escapan a la formalización, por lo cual sus métodos en muchas ocasiones están basados en un supuesto según el cual se cree que el individuo sabe de sí, por lo cual parten del conocimiento del sujeto de sí mismo y procuran transmitir un método para que dicho sujeto acceda a su propio saber y, de esta manera, pueda transmitir un saber sobre las vías de acceso al saber que no es posible transmitir teóricamente, ya que dicho saber hace parte del hacer y proceder, por lo cual se plantean que nos es posible conocerse a sí mismo exclusivamente mediante un conocimiento formalizado.

### **El autogobierno y eficacia: su aplicación en las psicoterapias ascéticas:**

#### **La ascesis y el autogobierno**

Como ya se ha planteado, a lo largo de la existencia humana ha surgido la cuestión acerca de cómo se debería vivir o abordar la vida, por lo cual, nacieron grandes discursos como el espiritual y el filosófico, que son la fuente del derecho, las religiones y las diferentes formas de la ciencia y disciplinas existentes. Fuera de estos discursos, también han surgido otras formas de respuesta, con objetivos más terrenales, como la satisfacción de placeres y la búsqueda de riqueza. Independientemente de cuál sea el camino emprendido por el sujeto, su objetivo intrínseco es la felicidad. En este ensayo se explorará una vía propuesta desde la Antigua Grecia y retomada por Foucault, expresada en el conocimiento de sí, que hace referencia tanto a la inquietud de sí como al cuidado de sí y de los demás como vía para acceder a una transformación de lo que se es.

Generalmente, a este conocimiento se puede acceder desde dos caminos, como lo mencionan Ramírez, Lopera, Zuluaga, Ramírez, Henao y Carmona (2014): mediante la elaboración o construcción de un saber sobre sí, que permita acceder a la propia verdad; o a través de la adquisición de un conocimiento ya constituido (p 188). En la elaboración o construcción de saber sobre sí, el sujeto podría “formular sus propias verdades” (Foucault, 1984, p. 276). Es decir, podría ser capaz de definirse y de adoptar una actitud habiendo reconocido su propio discurso y contrastándolo con el discurso de otros. En el saber ya constituido, el sujeto elige identificarse y definirse a partir de dicho conocimiento. Por ejemplo, algunas teorías clasifican la personalidad o sus patologías en diferentes categorías como: bipolar, histérico, pasivo-agresivo, etc. Un sujeto puede identificarse con uno de esos constructos y a partir de ahí definirse. Estos caminos se pueden emprender con o sin maestro; depende de la cultura y de las particularidades del sujeto darle más prioridad al maestro o a otro medio como la lectura. Ramírez et al. (2014) también describen 4 vías para la transformación:

1. En compañía de un maestro que transmita un saber ya construido sobre la virtud.

2. A través de la búsqueda de ese mismo tipo de saber, pero en solitario, es decir, sin la presencia física de ningún guía o maestro.
3. En compañía de un maestro que le permita al sujeto acceder a su propia verdad, enseñándole caminos posibles y no una meta predeterminada a la cual llegar.
4. Emprendiendo por cuenta propia la construcción y el descubrimiento de la verdad sobre sí (p. 188).

En la psicoterapia, la mayoría de las corrientes le dan un papel primordial a la relación que se establece entre el paciente y el psicoterapeuta, de manera similar a la importancia que, en la enseñanza de la virtud, se la ha dado a la relación entre maestro y discípulo. Así, esta importancia del psicoterapeuta viene extendida desde la antigüedad donde se pasó del rol del maestro que transmite un saber, al maestro que permite la emancipación. Esto también es planteado como una necesidad por Foucault (1984): “se tiene necesidad de un guía, de un consejero, de un amigo, de alguno que le diga la verdad. Así, el problema de las relaciones con los otros está presente a lo largo de todo el desarrollo del cuidado de sí” (p. 264). Desde este planteamiento, se podría argumentar que se debería hacer un trabajo sobre sí en compañía de otro, ya que habría alguien que mostraría un método, un camino o una vía, como, por ejemplo, el método mayéutico, el cual sería transmitido en la relación establecida con dicho guía; esto es importante, además, porque el otro puede ver algo que el sujeto ignora o de lo que no es consciente.

En la transmisión de un método existen saberes que no pueden ser formalizados, por lo tanto, una forma adecuada de transmitirlos sería mediante la práctica. Foucault también enfatiza en la relación con los demás en el cuidado de sí, planteando que la relación con las otras personas siempre estará presente, por lo cual en el otro hay información nuestra como, por ejemplo, se puede evidenciar en la manifestación de nuestros deseos e intereses, así como nuestros conocimientos y

actitudes frente a la vida. Por eso es importante, en psicoterapia, contar con un guía, ya que sería factible explorar con él los diferentes caminos que nos permiten acceder de la mejor forma a nuestro conocimiento y podríamos constituirnos como sujetos activos, es decir, tomando o dejando normas sociales, adquiriendo la capacidad de parir nuestras propias verdades y de no ser dominados ni por los demás, ni por nosotros mismos, para generar así una relación o un autogobierno eficaz de acuerdo con nuestros criterios, capacidades y posiciones ante nuestra vida.

Este proceso de ascesis requerirá ser evaluado, saber si fluye por buen camino o se vuelve un proceso autodestructivo. Dichos procedimientos psicoterapéuticos no ofrecen una vida eterna o felicidad infinita; lo que ofrecen es una forma de posicionarse ante la vida de manera más consciente, procurando ampliar el margen de libertad para tomar decisiones más acertadas, con objetivos más claros y concretos.

### **¿Qué es el autogobierno?**

El autogobierno se puede describir como una forma de ser, ya que implica en la práctica la toma de decisiones y actitudes como el cuidado de sí y de los otros, habilidades como la capacidad analítica y de autocontrol, así como también, el conocimiento de sí y de nuestra cultura. Implica una administración de nuestras pasiones y hacer una negociación entre nuestros deseos y realidades. El sujeto puede, en la medida de sus condiciones, elegir cómo vivir y afrontarlo de una forma más constructiva.

No hay un autogobierno absoluto porque no nos podemos conocer totalmente, ya que la capacidad de autodeterminarse, de tomar decisiones y de disponer de nuestros recursos tanto psíquicos como materiales, dependen en gran medida del grado del conocimiento de sí que



tengamos. También debemos tener en cuenta que no nos podemos conocer completamente porque somos sujetos en construcción, como lo afirma Herrán (2003):

[...] la tarea de autoconocerse es «la más difícil», porque comunica la idea de autoconocimiento completo, terminado y perfecto, y no la posibilidad de inicio de un proceso gradual que, descompuesto en momentos diferenciales, pueda ser calificado hasta de espontáneo, natural y fácil (p.19).

Parte de esta incapacidad depende de la cultura y del ambiente, ya que siempre están en constante cambio al igual que nuestra relación con ello. También se alude a un saber más práctico que formalizable, es decir; que está en el orden del hacer, por lo cual no hay un autogobierno o gobierno de sí absoluto, ni tampoco es un gobierno tiránico, o donde alguna voz que ordena qué hacer porque eso implicaría ser dominado por sí mismo; en palabras de Foucault (1984): “ser libre significa no ser esclavo de sí mismo y de sus apetitos” (263). Sino que se trata de una forma de proceder, de ser y de estar, que está íntimamente relacionada con el cuidado sí, como lo afirman Ramírez, Cárdenas y Rodríguez (2015): “Entre más conoce la persona su existencia como ser y la hace consciente, mayor es su actitud respecto al cuidado” (p. 151).

### **¿Cómo se desarrolla el autogobierno?**

Desde mi punto de vista, el autogobierno o gobierno de sí nace o tiene su fundamento en la consciencia, ya que esta capacidad nos permite darnos cuenta o enterarnos de las cosas que nos pasan y nos rodean. El ensayo y error y la evitación de situaciones poco placenteras o que atenten a nuestra integridad, se pueden tomar como una respuesta de un sistema que se autorregula y se autodirige, por lo cual se puede afirmar que esta capacidad está presente en la especie humana. En mi opinión, uno de los fines del autogobierno en los seres humanos podría ser, en primera instancia,

la supervivencia, ya que el ser humano tiene un grado de conciencia lo suficientemente amplio para tomar decisiones y guiar su vida de forma más activa; en segunda instancia, sería el bienestar, entendiendo bienestar como el estado donde una persona cuenta con los recursos psíquicos y materiales para afrontar las exigencias de la vida, como los sufrimientos, alegrías, tristezas, los placeres y displaceres y los triunfos, entre otros, de una forma equilibrada, confortable. En esta búsqueda de bienestar, se podría decir que se da de una forma intrínseca ya que el autogobierno, como lo plantea Foucault, se trata de un estado donde no se está sometido por nuestros deseos ni de los demás, y en donde siempre estamos cuidado de los demás y de nosotros mismos, como lo afirma Foucault (1984):

[...] el cuidado de sí es ético en sí mismo; pero implica relaciones complejas con los otros, en la medida que este *ethos* de la libertad es también una manera de cuidar de los otros; por esto es importante, para un hombre libre que se conduce como se debe, saber gobernar a su mujer, a sus hijos, a su casa. Ahí está el arte de gobernar (p. 263).

Es precisamente en el cuidado donde el bienestar tiene su razón de ser, ya que cuidar hace referencia a no herir ni dañar sino a cultivar, atender, proteger y preservar etc. Esta capacidad de autodeterminarse o conducirse **se puede desarrollar mucho más hasta convertirse en una forma de ser o afrontar la vida**, esto se hace por varios caminos, entre ellos está el psicoterapéutico, ya que, en el proceso terapéutico específicamente en las terapias ascéticas, la cura o el tratamiento está ligado a una revisión exhaustiva de sí, es decir a la pregunta socrática, que se refiere al saber y conocer de sí, este proceso contribuye a un posible incremento de la conciencia como mencionan Ramírez et al. (2014): “desde una aproximación ascética se pueden producir cambios sintomales o puntuales [...] más correctamente, iniciarse un proceso que apunte a la reestructuración subjetiva” (190).

Este posible amplio margen de conciencia nos permite ampliar un espectro más amplio de toma de decisiones y de libertad. Al saber de sí y tomar decisiones con base en este saber se puede, entre otras cosas, afrontar las consecuencias de una forma más responsable, porque precisamente en el proceso de toma de decisiones se evalúan las consecuencias que estas implican; en el caso de tomar una decisión de forma inconsciente es posible que no se evalúen las consecuencias como sí se haría de forma consciente, ya que si bien el análisis también puede ocurrir de forma inconsciente, en la toma de decisiones, intervienen otras variables como nuestros deseos, es decir, que si estamos sometidos a un determinado deseo, nuestras decisiones probablemente estarían orientadas a satisfacerlo y es ahí donde posiblemente nuestra capacidad de análisis se puede ver truncada, ya que al evaluar las posibilidades puede hacerse de manera sesgada y, por eso, es importante saber de sí y, para saber de sí, se requiere analizarse. Por lo cual tomar decisiones de forma consciente nos hace más responsables y las decisiones pueden ser un poco más consistentes con nuestro discurso; pero tomar las decisiones de forma consciente y de acuerdo con el conocimiento de sí no nos garantiza siempre tomar las buenas decisiones.

### **¿Cómo se evalúa el autogobierno?**

Durante el análisis de los sucesos cotidianos surgirá la pregunta de: ¿qué tan eficaz es mi discurso y mi hacer frente a las circunstancias de la vida?, teniendo en cuenta que el sujeto que se pregunta esto ya ha pasado un proceso de análisis y de conocimiento de sí, adquiriendo el método analítico como un estilo de vida. Por lo cual una forma de proceder frente a esta inquietud sería utilizando como criterio la *validez*, que se evalúa a partir de dos aspectos ligados al método científico: la *consistencia* y la *eficacia*. Desde esta perspectiva paradigmática, el método científico se entiende como “la contrastación dialéctica entre la teoría y la práctica” (Ramírez, 1991, p. 35). En la contrastación entre el discurso y la experiencia, la teoría puede influir en la determinación de

la práctica y la práctica puede modificar la teoría, sucediendo así una transformación mutua. Esta contrastación puede ocurrir de dos formas: discursiva y empírica. De esta manera el sujeto que incorpora el método analítico lo aplica de forma práctica a su vida y más si lo asume como un estilo de vida, por lo cual evalúa su forma de autogobernarse de manera consciente y constante, además que en un cierto grado el autogobernarse también implica la constante revisión de sí y de lo que nos rodea, ya sea para decidir o para emprender algo, con el método se haría de una forma más exhaustiva.

### **Ilustración mediante un caso de los planteamientos previos**

A Ángel no le gustaba relacionarse mucho con las demás personas, sentía que las personas podían llegar a ser muy hostiles, casi no tenía amigos, pero esto no le molestaba mucho, ya que sentía bien pasar tiempo a solas; su mayor dificultad era relacionarse con personas nuevas ya que en un momento se quedaba sin de qué hablar, era como si no tuviese temas de conversación o pensaba que sus temas de conversación le resultarían muy aburridos a su interlocutor, sumado a que consideraba que no era importante o necesario estar con otras personas ya que sentía mucha dificultad para administrar sus relaciones sociales. Muchas veces se sentía muy triste, cansado, sin energía, esto lo notaba cuando realizaba sus tareas escolares, con el tiempo empezó a sentir que todo se le hacía muy pesado, no tenía ganas de estudiar ni de comer, sintiendo esto día tras día, se dijo a sí mismo que algo no andaba bien, y que no quería sentirse en ese estado, quería sentirse como los demás se sienten, por lo cual decidió iniciar una psicoterapia; en su institución educativa brindaban este tipo de servicio. Cuando empezó, en principio no decía todo lo que le pasaba, pero luego, poco a poco, empezó a tener confianza en su psicoterapeuta, empezó a darse cuenta de que él no prestaba atención a lo que él mismo decía, no le prestaba atención a los diferentes significados de las palabras, pero poco a poco empezó a cuestionar las ideas que tenía frente a los demás.

Durante la terapia, Ángel tuvo algunos picos, como él le decía a un episodio de ansiedad con autolesiones, estos episodios ocurrían cuando sentía mucha incertidumbre, pero estos picos y demás síntomas se fueron desvaneciendo poco a poco. En la medida en que avanzaba la terapia, Ángel sintió cierto gusto por el método de la psicoterapia y quiso incorporarlo, por lo cual cada vez que se percataba de un sentimiento que le provocaba malestar, él mismo se cuestionaba, se preguntaba por el origen, por el sentido, significado o mensaje que le quería manifestar y cómo manejarlo o darle su lugar. En las clases empezó a participar más, ya que le gustaba exponer su actitud crítica frente a temas y, al igual que en la terapia, le prestaba atención a las opiniones o puntos de vista que decía, así como también le gusta escuchar el discurso de los demás para argumentar u objetar de una forma más sustentada; al final él tiene pocos amigos, pero a la hora de hablar con ellos no se queda en blanco. También es capaz de acercarse a decirle a un profesor su inconformidad con alguna nota y argumentarle sin temor su desacuerdo; antes era algo que no podía hacer por miedo. Al darse cuenta de todos estos cambios, empezó a tomar decisiones mucho más acordes a sus preferencias, por ejemplo, se dio cuenta que él no necesitaba tener muchos amigos, que su personalidad no era ser extrovertido ni muy amistoso, que se trataba de una demanda por parte de su cultura por lo cual ahora no se siente culpable de no compartir mucho de su tiempo con los demás.

### **Análisis del caso**

En el ejemplo anterior podemos observar que Ángel tenía poco conocimiento de sí, desconocía cuáles eran las causas de sus síntomas. Las decisiones que tomaba, las tomaba con base en unas ideas y creencias que no habían sido cuestionadas, las cuales le generaban sentimientos como angustia, miedo, estrés y tristeza. Se puede observar que su modo de ser y de afrontar la vida estaba guiada por miedo hacia el futuro y esta guía que tenía hacia el futuro era de forma

inconsciente; su forma de relacionarse estaba basada en la demanda por parte de su cultura de ser alguien amistoso con muchos amigos. Durante la psicoterapia él pudo ampliar su conciencia mediante el análisis de su discurso, reconociendo cómo se relacionaba con los demás, cuáles eran sus fuentes de sufrimiento, sus deseos e incluso su carácter, lo que le permitió cambiar su visión del futuro por metas y propósitos más satisfactorios, en cuanto a los amigos y cómo sería su forma de relacionarse. Logrando, así, que desaparecieran los episodios de ansiedad y los demás síntomas. Ahora, mediante el método adquirido, cuestiona sus ideas, pensamientos y decisiones que le llamen la atención de una forma u otra.

## **Conclusiones**

Tras el recorrido realizado, se pudo evidenciar que para Foucault el autogobierno o gobierno de sí es no estar sometido por los demás ni por nosotros mismos, por lo cual se ejerce en un estado de libertad. Para lograr llegar a este estado de libertad, Foucault menciona que es indispensable saber de sí ya que para este autor por medio del cuidado de sí podemos construirnos como sujetos activos, es decir, formarnos de acuerdo con nuestras características y posibilidades, desarrollando una actitud mucho más activa frente a la vida, pero como siempre somos sujetos en construcción, no es posible llegar a conocernos totalmente y tampoco existe un autogobierno absoluto, ya que sería una tiranía consigo mismo y estaríamos siendo sometidos por nosotros mismos como lo plantea Foucault.

El método analítico es planteado por sus autores como la aplicación del método científico en el discurso, por lo cual es aplicado a lo largo y ancho de las psicoterapias sobre todo en las psicoterapias ascéticas. El método analítico consta de *entender, criticar, contrastar e incorporar*;

la consistencia en el método analítico según Ramírez (1991) hace referencia a la evaluación de la coherencia de la conjetura con la teoría en la cual está inscrita dicha conjetura, evidenciando si es incongruente, contradictoria o consistente (p.3). También implica una comparación entre dos discursos exteriores, entre el propio y el de la sociedad, por ejemplo. Todo lo anterior se engloba en el proceso de la crítica. Por su parte, la evaluación de la eficacia consiste según Ramírez (1991) en verificar, observar y medir los efectos de las hipótesis que se producen en el orden práctico, los efectos obtenidos pueden convalidar o invalidar una hipótesis (p.3).

Se pudo evidenciar que, en las psicoterapias ascéticas, el sujeto experimenta una ampliación de la autoconciencia, emancipación y, como resultado del saber de sí, puede analizar su actitud frente a la vida. Todo esto conlleva a que gradualmente vaya desarrollando la capacidad de autogobernarse a medida que va avanzando en la psicoterapia; se podría decir que esta capacidad sería un beneficio correlacionado con el tratamiento ya que, en la mayoría de las ocasiones, las personas que acuden a este tipo de psicoterapia, lo hacen con objetivos o motivos diferentes. Se podría decir que la psicoterapia ascética es una de las formas más eficaces de desarrollar la capacidad de autogobernarse, ya que esta dota al sujeto de un modo de proceder y de afrontar la existencia; el desarrollo de esta capacidad de autogobierno es un valor agregado que distingue a las psicoterapias ascéticas de las psicoterapias focales y de otros tratamientos.

En la psicoterapias ascéticas mediante la aplicación del método científico al discurso se busca que el individuo pueda saber de sí; este método no puede ser transmitido solo teóricamente ya que tiene un componente de saber práctico, el cual se adquiere en su ejercicio y su incorporación, como lo plantean los autores del método analítico, quienes describen que este método puede ser adoptado como una actitud frente a nuestra vida, ya que siempre somos sujetos en construcción y podemos ir conociéndonos, por lo cual mediante la aplicación de los procesos de *entender, criticar,*

*contrastar e incorporar* podemos develar qué tan eficaz es nuestra forma de proceder y, por tanto, es factible evaluar si vamos por un buen camino, si tomamos las decisiones adecuadas y si estamos siendo sometidos o no, bien sea por circunstancias externas, por otros sujetos o por las propias pasiones.

## **Bibliografía**

Ávila, F. (2006). El concepto de poder en Michel Foucault. *TELOS. Revista de Estudios Interdisciplinarios en Ciencias Sociales*, 8(2), 215-234.

Benegas, A. (1995). Hacia una teoría del autogobierno. *Revista Libertas* 23, 1-37.

Domínguez, M. (2016). El autogobierno: una aproximación conceptual a la toma de decisiones y la voluntad en el camino del cuidado. *Ene* 10(2), 1-30.

Eco, U. (1998). Cómo se hace una tesis. *Barcelona* Editorial Gedisa.

Foucault, M. (1984). *La ética del cuidado de sí como práctica de la libertad* (Diálogo con H. Becker, R. Fornet-Betancourt, A. Gomez-Muller, 20 de enero de 1984). Concordia. *Revista Internacional de filosofía*, (6), 99-116.

Gómez, J. (2010). El poder en Foucault: bases analíticas para el estudio de las organizaciones. *Cuadernos de administración*, 44, 57-70.



Guevara, P. (2010). Crítica a la teoría del poder de Michel Foucault. *Memoria Política. Universidad de Carabobo., Facultad de Derecho, Centro de Estudios Políticos y Administrativos—Valencia, Ediciones del Consejo de Desarrollo Científico y Humanístico*, (6), 141-183.

Letelier, S, Manríquez, J, & Rada, G. (2005). Revisiones sistemáticas y metaanálisis: ¿son la mejor evidencia? *Revista médica de Chile*, 133(2), 246-249. <https://dx.doi.org/10.4067/S0034-98872005000200015>

Lopera, J. (2006). Psicología ascética y psicología epistémica. *Acta Colombiana de Psicología*, 9(2), 75-86.

Lopera, J., Manrique, H., Zuluaga, M., & Ortiz, J. (2010). *El objeto de la psicología: el alma como cultura encarnada*. Medellín: Editorial Universidad de Antioquia.

Maldonado, M. (2019). *Psicopsi*. Obtenido de <http://www.psicopsi.com/vocabulario-Michel-Foucault-letra-A-Ascesis>.

Martínez, M. (2011). La investigación cualitativa (síntesis conceptual). *Revista IIPSI*, vol. 9 (1), 123-146.

Platon. (1871). Platón, Obras completas. edición de Patricio de Azcárate, 1-71. Madrid, Academia de Ciencias Morales y Políticas.

Ramírez, C. (1991). El método científico en el psicoanálisis. *Revista Universidad de Antioquia*, 224, 35-41.

Ramírez, C. (2012). La vida como un juego existencial: Ensayitos. Medellín: Fondo Editorial Universidad EAFIT.

Ramírez, C., Lopera, J., Zuluaga, M., Ramírez, V., Henao, C., & Carmona, D. (2014). Relaciones psicología-psicoanálisis (pp. 99-269). Bogotá: editorial san Pablo.

Ramírez-Pérez, M., Cárdenas-Jiménez, M., & Rodríguez-Jiménez, S. (2015). El Dasein de los cuidados desde la fenomenología hermenéutica de Martín Heidegger. *Enfermería universitaria*, 12(3), 144-151. <https://dx.doi.org/10.1016/j.reu.2015.07.003>

Rojas, A. (2012). Análisis desde Michel Foucault referentes al cuerpo, la belleza física y el consumo. *Polis* 28, 2-29.

Rojas, S. E. (2016). *La inteligencia emocional en los empleados que prestan servicios a los usuarios del Hospital Germán Vélez Gutiérrez del municipio de Betulia-Antioquia* (Doctoral dissertation, Corporación Universitaria Lasallista).